

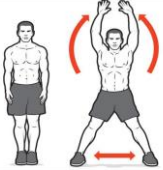
Naam:

25 min training

Begin Datum 22-1-2019

Instr Mirko van Ligtenberg

1



Jumping jacks
3 x 30 sec
30 sec rust

2




Push up op Knieen
3 x 30 sec
30 sec rust

3



kleine rondjes met de handen voor de schouders draaien
3 x 30 sec
30 sec rust

4



Planking
3 x 30 sec
30 sec rust



rug opstrekken met handen achter de nek/rug
3 x30 sec
30 sec rust

5



Skipping armen hoog

tripling met de armen omhoog

3 x30 sec
30 sec rust

25 min training

Staal Fysiotherapie Training